



معجزات اصلاح مزاج با غذا

(چگونه غذا از بیماری‌ها پیشگیری می‌کند؟)

تالیف: ابراهیم سلیمانی

مدرس دانشگاه و پژوهشگر طب سنتی

ویرایش: فریناز عرب‌الجیدی

- | | |
|--|--|
| ☐ کتابخانه مرکزی وزارت بهداشت | ☐ کتابخانه مرکزی وزارت بهداشت |
| ☐ کتابخانه مرکزی وزارت بهداشت | ☐ کتابخانه مرکزی وزارت بهداشت |
| ☐ کتابخانه مرکزی وزارت بهداشت | ☐ کتابخانه مرکزی وزارت بهداشت |
| ☐ کتابخانه مرکزی وزارت بهداشت | ☐ کتابخانه مرکزی وزارت بهداشت |
- ISBN: 978-99-47-102-0-2



سرشناسه	: سلیمانی، ابراهیم، گردآورنده
عنوان و نام پدیدآور	: معجزات اصلاح مزاج باغذا (چگونه غذا از بیماری هایشگیری می کند؟) / تدوین و گردآوری ابراهیم سلیمانی؛ ویرایش، فریناز عرب الجدیدی.
مشخصات نشر	: اصفهان: لیالی، ۱۳۹۵.
مشخصات ظاهری	: ۱۳۵ ص: جدول.
شابک	: 978-964-91105-0-9
وضع فهرست نویسی	: فیبا
یادداشت	: واژه نامه.
عنوان دیگر	: چگونه غذا از بیماری هایشگیری می کند؟.
موضوع	: برنامه غذایی
موضوع	: شناخت مزاج ها
شناسه افزوده	: ج. ی.، فریناز، ویراستار
رده بندی کنگره	: ۱۳۹۲ ۲۵۷۳۳ ۰۶۴RS
رده بندی دیویی	: ۲۱۰۱۵
شماره کتابشناسی ملی	: ۲۱۷۳۶۷۹



ناشر: انتشارات لیالی

معجزات اصلاح مزاج با غذا

پژوهش و تالیف: ابراهیم سلیمانی

(چگونه غذا از بیماری ها پیشگیری می کند؟)

ناشر همکار: انتشارات مهر قائم	☐	صفحه آرای: قاصدک اسپادانا
ویرایش: فریناز عرب الجدیدی	☐	طرح جلد: قاصدک اسپادانا
نوبت چاپ: چاپ اول / ۱۳۹۵	☐	شمارگان: ۲۰۰۰ نسخه / رقعی / ۱۳۵ صفحه
ISBN: 978-964-91105-0-9	☐	شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۹۱۱۰۵-۰-۹

فهرست مندرجات

مقدمه ۱۱

بخش اول: کلیات و مفاهیم

۱۶	ارکان چهارگانه.....
۱۶	امزجه (مزاج‌ها).....
۱۷	اخلاص (مزاج) (چهارگانه).....
۱۷	۱/ خلط سفید.....
۱۷	۲/ خلط دم.....
۱۸	۳/ خلط غم.....
۱۸	۴/ خلط سبز.....

بخش دوم: طبع و مزاج

۲۲	الف) مزاج اصلی و پایه (۱).....
۲۳	ب) مزاج جنس.....
۲۴	ج) مزاج سن.....
۲۴	- بدو تولد تا حدود ۱۵ سالگی.....
۲۵	- حدود ۱۵ سالگی تا حدود ۳۵ سالگی.....
۲۵	- حدود ۳۵ سالگی تا حدود ۶۰ سالگی.....
۲۵	- حدود ۶۰ سالگی به بالا.....
۲۵	د) مزاج فصول.....
۲۶	ه) مزاج جغرافیایی.....
۲۷	و) مزاج غذا.....
۲۸	۱) غذای خوراکی.....
۲۹	۱-۱) آداب غذا خوردن از دیدگاه طب ایرانی - اسلامی.....
۳۰	۱-۱-۱) شروع غذا با نام و یاد خداوند مهربان.....
۳۰	۱-۱-۲) نشستن بر سر سفره غذا.....
۳۲	۱-۱-۳) مسواک زدن قبل از غذا.....
۳۲	۱-۱-۴) چشیدن نمک قبل از غذا.....
۳۴	۱-۱-۵) جویدن غذا.....
۳۶	۱-۱-۶) نگاه کردن و توجه به غذا.....

- ۲۸ (۱-۱-۷) صحبت کردن حین غذا خوردن
- ۳۹ (۱-۱-۸) رعایت وعده‌های غذایی
- ۴۱ (۱-۱-۹) رعایت اعتدال و پرهیز از پرخوری
- ۴۳ (۱-۱-۱۰) رعایت ترتیب و نجاس غذاها و اجتناب از روی هم خوری آنها
- ۴۶ (۱-۱-۱۱) پرهیز از خوردن مایعات و میوه‌جات همراه غذا
- ۵۰ (۱-۱-۱۲) رعایت مصلحات غذایی
- ۵۱ (۱-۱-۱۳) پرهیز از بی‌حرکی و خوابیدن بعد از غذا
- ۵۲ (۱-۱-۱۴) عدم فوت کردن به غذا

بخش سوم: مزاج شناسی

- ۶۰ غلبه اخلاص
- ۶۱ نشانه‌های غلبه صفات سرد بدن
- ۶۱ اندام‌ها و خصوصیات ظاهری صفراوی‌ها
- ۶۲ پوست و مو صفراوی
- ۶۳ تغذیه و گوارش صفراوی
- ۶۳ اعصاب و روان صفراوی
- ۶۴ حواس پنج‌گانه و ادراکات صفراوی
- ۶۴ سایر ویژگی‌های صفراوی
- ۶۵ نشانه‌های غلبه دم در بدن
- ۶۵ اندام‌ها و خصوصیات ظاهری دموی‌ها
- ۶۶ پوست و مو دموی‌ها
- ۶۶ تغذیه و گوارش دموی‌ها
- ۶۶ اعصاب و روان دموی‌ها
- ۶۷ حواس پنج‌گانه و ادراکات دموی‌ها
- ۶۷ سایر ویژگی‌های دموی‌ها
- ۶۸ نشانه‌های غلبه بلغم در بدن
- ۶۸ اندام و خصوصیات ظاهری بلغمی‌ها
- ۶۸ پوست و مو بلغمی‌ها
- ۶۹ تغذیه و گوارش بلغمی‌ها
- ۶۹ اعصاب و روان بلغمی‌ها
- ۷۰ حواس پنج‌گانه و ادراکات بلغمی‌ها
- ۷۰ سایر ویژگی‌های بلغمی‌ها

۷۱	نشانه‌های غلبه سودا در بدن
۷۱	اندام‌ها و خصوصیات ظاهری سوداوی‌ها
۷۲	پوست و موی سوداوی‌ها
۷۲	تغذیه و گوارش سوداوی‌ها
۷۳	اعصاب و روان سوداوی‌ها
۷۳	حواس پنج‌گانه و ادراکات سوداوی‌ها
۷۴	اصلاح غلبه مزاج صفر
۷۸	اصلاح غلبه مزاج دم
۸۰	اصلاح غلبه مزاج بلغم
۸۳	اصلاح غلبه مزاج صفرا
۸۶	مزاج‌های ترکیبی
۸۷	با زبان شیرین
۸۷	طبیاع چهارگانه
۸۹	طبع صفر
۸۹	طبع دم
۸۹	طبع بلغم
۹۰	طبع سودا
۹۰	(۲) غذای جذبی
۹۵	(۳) غذای دیداری
۹۷	(۴) غذای شنیداری
۱۰۱	(۵) غذای بویایی
۱۰۷	(۶) غذای جنسی
۱۱۰	(۷) غذای پنداری (تفکر)
۱۱۸	(۸) غذای آنسی (محبت)

ضمیمه

۱۲۵	جدول مصلحات غذایی با توجه به نوع مزاج مواد غذایی
۱۳۵	منابع و مآخذ

مقدمه

در عصر جدید که عصر فناوری نام گرفته و بشر به پیشرفت‌های چشمگیر در زمینه‌های مختلف نائل گردیده و ادعا می‌کند که با فتح کرات دیگر جهان می‌تواند امکانات ادامه زندگی در سایر اجرام آسمانی را فراهم آورد و با مداخلات ژنتیکی خود در گیاهان، حیوانات و حتی انسان، گونه‌هایی را با ویژگی‌های خصوصیات تعیین شده و کاملاً انتخابی در محیط‌های آماده شده پرورش دهد، و تولید نماید و در کسری از ثانیه حجم زیادی از اطلاعات را در یک قطعه "ایترونیکی کوچک ذخیره نموده و مورد پردازش قرار دهد و با بکارگیری از پیشرفته‌ترین وسایل ارتباطی در آن واحد با آنسوی دنیا ارتباط کلامی و تصویری برقرار نماید و... اکنون شاهد آن هستیم که در برابر امواج خروشان بیماری‌های مختلف شایع در جوامع بشری امروزی احساس عجز و ناتوانی نموده و پس از گرفتار آمدن در این دریای متلاطم آنقدر دست و پا می‌زنند و رنج می‌برند تا شاید راه نجاتی یافته و خود را با مشقت فراوان به ساحل امنیت و سلامتی برسانند اما غافل از اینکه فرسنگ‌ها از ساحل نجات دور شده و دیگر قادر نیست بر سیل عظیم امواج سهمگین و مهیب دریای بیماری‌ها فائق آمده و از دام گرفتاری و بلا رهایی یابد و سرانجام محکوم به فنا خواهد شد.

آری انسان متمدن امروز با وجود دستیابی به امکانات رفاهی و معیشتی بسیار زیاد، از مسکن گرفته تا وسایل مدرن حمل و نقل زمینی و هوایی، وسایل ارتباط جمعی و انواع وسایل و لوازم خانه و آشپزخانه و... در برابر بسیاری از بیماری‌های شایع در عصر حاضر دست تسلیم را بالا برده و پس از تحملاً درد و رنج زیاد مجال بازگشت و بازایی سلامتی خود را نمی‌بیند. این در حالی است که میانگین سن مرگ و میر مرتباً رو به کاهش است و حتی کودکان و نوجوانان را نیز دربر می‌گیرد. آمار نشان می‌دهد پس از حوادث که مهم‌ترین آنها حوادث عاده‌ای و رانندگی است به ترتیب بیماری‌های قلبی-عروقی، کبدی و سرطان‌ها با بیشترین میزان مرگ و میر در کشور را به خود اختصاص می‌دهند. این بیماری‌ها که عمدتاً غیرواگیر محسوب می‌گردند در بسیاری از موارد قابل پیشگیری‌اند و با تغییراتی ساده و روشن در روش زندگی و برنامه‌های غذایی می‌توان آمار و ارقام این بیماری‌ها را کاهش داد. پس از به کنار رفتن مبانی طب قدیم ایران زمین که آمیخته با تعالیم آسمانی دین مبین اسلام و پیشوایان دینی بوده و اصول بهداشتی و درمانی عمیق و بالارزش را در اختیار جوامع بشری قرار می‌داد متأسفانه عامه مردم با مفاهیمی مانند مزاج و طبع‌شناسی و رعایت آداب غذا بیگانه شدند و با ورود فرهنگ غرب و تغییر در آداب و رسوم، سبک زندگی، نوع غذاها و جایگزینی خوراکی‌های مضر در سفره‌های ایرانی بتدریج مردم با شیوه‌های نوین زندگی که در آن بنیادی‌ترین اصول طب ایرانی-اسلامی رنگ باخته بود خو گرفته و ناخواسته سلامتی خود را در معرض خطر قرار دادند.

یکی از مهم‌ترین مسائلی که در باب پیشگیری و کنترل بیماری‌ها و کاهش هزینه‌های درمانی مد نظر است توجه به شناخت و اصلاح مزاج (طبع) می‌باشد. انسان طالب سلامتی باید بتواند همواره مزاج درونی خویش را در حالت تعادل نگه دارد تا گرفتار بیماری و عوارض آن نگردد. همانطور که گفته شد بیماری‌های غیرواگیردار در عصر حاضر در مقایسه با بیماری‌های واگیردار تلفات بسیاری را برجای می‌گذارند و جالب آنکه یکی از راه‌های جلوگیری از این بیماری‌ها اصلاح مزاج بواسطه رعایت اصولی است که انسان را به سمت تعادل جسمی و روحی و در کل سلامتی سوق می‌دهد. البته در این میان نفس تنبیه سالم و اجتناب از خوراکی‌های زیان‌بخش و دقت در هشت نوع غذا از دیدگاه طب قدیم بسیار حائز اهمیت است.

در این کتاب ضمن معرفی عوامل اساسی موثر بر انواع مزاج و نحوه شناخت و اصلاح مزاج‌های مختلف به گونه‌ای تاثیر غذاهای هشت‌گانه بر مزاج افراد آورده شده است. امید آنکه با خلق این اثر گامی هرچند کوچک در راستای رشد و تعالی سطح سلامتی و کاهش تلفات انسانی در اثر بیماری‌های مقاوم برداشته و در احیای تعالیم و فرهنگ پزشکی بر اصول صحیح و عمیق پیشگیری از بیماری‌ها کوشا باشیم. در حاشیه از کلیه خوانندگان محترم مستدعی است ما را از پیشنهادات و انتقادات اثربخش خود بهره‌مند سازند.